Rahmentrainingsplan Kondition/ St.Gallen 2023-24

Name: **Sportart:** **Klasse:** **Anzahl Trainings pro Woche:**

Trainingsschwerpunkte	Sep/Okt			Nov/Dez			Jan/Feb			März/April			Mai/Juni			Juli			Bemerkungen
	Wo 36-43			Wo 44-52			Wo 01-09			Wo 10-17			Wo 18-26			Wo 27			
	Di	Mi	Do	Di	Mi	Do	Di	Mi	Do	Di	Mi	Do	Di	Mi	Do	Di	Mi	Do	
Kraft																			
Allgemeine Körperstabilität (Koordination und Rumpfkontrolle / -kraft)																			
Grundlagen (Technischer und vorbereitender Fokus)																			
Muskelaufbau der oberen Extremität (Schultergürtel)																			
Muskelaufbau der unteren Extremität (Beine)																			
Kraftsteigerung der oberen Extremität (Schultergürtel)																			
Kraftsteigerung der unteren Extremität (Beine)																			
Schnelligkeit																			
Grundlagen der Lauftechnik (Lauf ABC)																			
Frequenz- und Richtungswechseltraining																			
Sprungkraft/ Explosivkraft																			
Verbesserung der Sprungfähigkeit																			
Verbesserung der Agilität																			
Verbesserung der Explosivität im Schultergürtel																			
Ausdauer																			
Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit (Kapaziät)																			
Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit (Ausschöpfung)																			
Verbesserung der repetitiven Schnelligkeit																			
Verbesserung der allgemeinen Koordination und Körperkontrolle																			
Yoga																			
Körperwahrnehmung, Stabilisation des Bewegungsapparates, Flexibility																			

Unterschrift Talent:..... Unterschrift Trainer*in..... Tel. Trainer*in:.....